Kaffee trinken ist wie fasten

Die Zellen im menschlichen Körper räumen dank der dunklen Bohne auf – gestoppt werden sie jedoch durch Milch

VON JULIANE MEISSNER

Morgens einen Kaffee zu schlürfen gehört für viele Menschen zur entspannten Morgenroutine. Noch ein Spritzer Milch, dann ist er perfekt. Doch Kaffee macht nicht nur wach, sondern ist auch gesund. Wie Forscher der Universität Graz und der Universität Paris herausgefunden haben, regt Kaffee die menschlichen Körperzellen immens dazu an, sich selbst zu reinigen. Doch tierische Produkte wie Milch hemmen diesen Aufräummodus, berichten die Forscher in den Fachmagazinen Plos Genetics und Cell Cycle.

Der untersuchte Effekt ist der gleiche wie beim Fasten: „Nach 20 Stunden ohne Nahrung beginnen viele Zellen im menschlichen Körper, schädliche Stoffe zu verbrennen, um Energie zu gewinnen", erklärt Frank Madeo von der Uni Graz. „Dadurch reinigen sich die Zellen selbst, es ist wie eine molekulare Müllabfuhr." Doch nicht jeder Mensch habe Lust aufs Fasten. Deshalb haben der Biowissenschaftler und seine Kollegen Lebensmittel getestet, die den gleichen Effekt auslösen. Sechs Jahre haben sie an Tausenden von Hefekulturen geforscht. Sie zeigen Madeo zufolge die gleichen Reaktionen auf das Fasten wie menschliche Körperzellen. Die Kollegen der Pariser Uni haben zudem an Mäusen getestet und ihnen Kaffee ins Wasser gemischt. Sowohl mit Koffein als auch ohne.

An den Hefeproben im Grazer Labor wurde zusätzlich untersucht, wie sich tierische Produkte auf den Fasten-Effekt auswirken. „In diesen Lebensmitteln ist eine bestimmte Aminosäure, Methionin, enthalten, die die Zellen beim Selbstreinigen bremst", beschreibt Madeo. Darum empfiehlt er, Kaffee schwarz zu trinken oder mit pflanzlich basierter Milch. Bei den Versuchen zeigte sich außerdem, dass die Hefekulturen in denen Methionin drastisch reduziert wurde, länger lebten.

„Dieses Ergebnis passt sehr gut zu Erkenntnissen aus den USA: Dort wurde festgestellt, dass Menschen, die viele tierische Produkte zu sich nehmen, mit höherer Wahrscheinlichkeit an Krebs erkranken", sagt Madeo. Aber er rät nicht zu veganer Ernährung, sondern zum Maßhalten bei tierischen Lebensmitteln.

Berliner Zeitung – 9. Mai 2014